



Rohe Kopfsalat Kokossuppe

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kopfsalat	1 St.
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Radicchio	1 St.
Rucola	30 g
Zitronen	1 St.
Gemüsebrühe	500 ml
Kokosnussmilch	250 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Agavendicksaft	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

Messbecher, großer Topf, Sieb, Pürierstab

1. Kopfsalatblätter vom Strunk entfernen. In einem Sieb abgetrennte Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Radicchio waschen und Strunk entfernen. In einem Sieb Rucola waschen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf (oder Schüssel, denn die Suppe wird nicht erhitzt) mit dem Pürierstab Schalotten, Knoblauch, Radicchio, Rucola, 2 EL Zitronensaft und Kopfsalat pürieren. Gemüsebrühe hinzugeben und noch einmal fein pürieren. Kokosmilch dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Agavendicksaft und mehr Zitronensaft abschmecken. Im Suppenteller oder im Glas servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Radieschen - Grün passt perfekt zum garnieren

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	173 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g